

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

第1回 21世紀を担う子どもたちのために ～講演・公開カウンセリング～ <新潟大会>

日時 1月30日(日) 13:00～16:00(受付12:00～)
 会場 新潟ユニゾンプラザ 多目的ホール
 内容 ●体験事例発表
 ●記念講演「21世紀を担う子どもたちのために」
 講師:柏原清保さん(教育カウンセラー)
 対象 保育・教育・福祉分野に携わる方、テーマに関心をお持ちの方など
 定員 300人
 料金 500円(当日受付にて)
 締切 1月10日(月・祝)
 ※幼児同伴席をご希望の方はご相談ください。
 ※託児施設の準備はありません。

お問い合わせ・お申し込み
 21世紀を担う子どもたちのために実行委員会事務局
 TEL&FAX 245-1787(佐藤)

新潟県立万代島美術館の展覧会 岩合光昭写真展 ～ねこ～

「ネコが幸せになればヒトも幸せになり、地球も幸せになる!」と語る動物写真家・岩合光昭氏。本展覧会は、岩合氏が日本国外を問わず、世界各地を旅して写した「ネコ」の写真約250点を集めた展覧会です。

会期 ～2月20日(日) 10:00～18:00
 休館 月曜日(1/10・24、2/14は開館)、1/3・11
 料金 一般900円、大学・高校生700円
 ※中・小学生は無料です。※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は無料です。

新潟県立万代島美術館
 中央区万代島5-1 万代島ビル5F TEL.290-6655
 ホームページ <http://www.lalanel.gr.jp/banbi/>

「こちヨガ」の体験教室 ～介護予防サービス施設の新春特別見学会～

つくばウェルネスリサーチ・久野譜也准教授(筑波大学大学院・医学博士)がそのデータを効果測定する運動プログラムを、温かいカフェ風の空間で心身ともにストレッチしませんか?

日時 1/6(木)・11(火)・13(木)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
 14:00～15:00(受付13:45～)
 会場 フィットネスデイaigo新潟県庁前店(中央区出来島2-8-25)
 内容 「こちヨガ」の体験とサービス案内
 対象 介護サービスに関心のある方(年齢・性別不問)
 定員 各日とも先着5人(定員になり次第締切)
 ※送迎を希望される方は承ります。駐車場もあります。
 ※同准教授は中央区「いきいき健康づくり事業」も指導しています。

お問い合わせ・お申し込み
 フィットネスデイaigo新潟県庁前店 TEL.288-5450(稲垣)
 ホームページ <http://www.my-nagomi.com/>

カイロプラクティック無料説明会

日時 1月6日(木)～8日(土)
 ①9:30～②13:30～③18:30～
 会場 新潟テルサ
 内容 カイロプラクティックについて知りたい方、整体との違い、肩こりや腰痛の原因が知りたい方、資格を取りたい方など。当日は健康相談・施術体験を無料でを行います。
 料金 無料

お問い合わせ・お申し込み
 クリニカルカイロプラクティック駅南 TEL.384-0573(せいだ)

新潟まちの駅 1月のイベント

★みんなで歌おう!! 四つ葉のクローバーと仲間達
 日時 1月7日(金)・14日(金) 14:00～16:00
 内容 フォークソング、叙情歌などを歌います。
 指導 有賀重子さん他3名
 料金 700円(コーヒー付き)
 ※当日参加OKです。
 ★ナツメロ～叙情歌まで
 日時 1月13日(木)・27日(木) 13:30～15:30
 内容 ピアノやギター、リコーダーの演奏で皆さんと一緒に歌います。
 指導 清水さん、若井さん夫妻
 料金 700円(コーヒー付き)
 ※当日参加OKです。
 ★歌声喫茶 まちの駅
 日時 1月17日(月) 13:30～15:30
 内容 懐かしいフォークソングを中心にリクエストに答えながら皆さんと一緒に歌います。
 指導 スキニー(ギター)&ちゃびい(キーボード)
 料金 700円(コーヒー付き)
 ※当日参加OKです。

お問い合わせ・お申し込み
 新潟まちの駅 TEL.210-7870

アロマテラピー講座のご案内

★アロマ DE 冷え予防
 日時 1月19日(水)・21日(金)
 10:00～12:00
 会場 1/19 …駅南コミュニティセンター
 1/21 …東新潟コミュニティセンター
 内容 寒い冬を乗り切るためのアロマテラピー講座です。手足の冷えを緩和する「ブレンドオイル」を作ります。お子さまと一緒にどうぞ。
 料金 1,500円
 持物 飲み物用マイカップ、筆記用具
 ★石けんづくり講座
 日時 1月17日(月)・26日(水) 9:30～12:30
 会場 中央区万代(詳しくはお問い合わせください)
 内容 ぜいたくな「マルセイユ石けん」を牛乳パック1個分 たっぶり手作りします。
 料金 3,000円
 ※持ち物などは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み
 香り舎Aura(かおりやアウラ)TEL.090-2173-2473(水野)

世界にひとつだけの絵本作り&エコトーク

日時 2月6日(日) 9:30～12:00
 会場 新潟市黒崎市民会館 多目的ルーム2
 内容 ●絵本作り
 ●エコトーク
 講師:藤田市男さん(エッセイスト)
 対象 幼児～小学生までのお子さんとその保護者
 定員 40人(定員になり次第締切)
 料金 1冊 700円
 締切 1月25日(火)
 ※お申し込みは下記の電話またはメールでお願いします。
 ※メールでお申し込みの場合は、件名に「東北電力絵本作り」と入力していただき、①保護者氏名、②日中連絡の付く連絡先、③住所、④お子さんの名前、⑤年齢、⑥製作する絵本の冊数をご記入の上、お送りください。
 ※お申し込み1口につき3名さままでご応募できます。

お問い合わせ・お申し込み
 トキっくらイベント受付
 TEL.0258-25-6805(平日10:00～17:00)
 メール event@tokicco.net

わが家の薬箱



ラサ内科皮膚科クリニック
 院長 諸橋先生
 (日本東洋医学会漢方専門医)

テーマ

胃腸症状と漢方②

下痢や便秘に悩んでいる方は大勢いらっしゃる、その悩みもさまざまです。市販の便秘薬を飲むとおなか痛くなって困る。薬を飲まないで全く便が出ない。排便に時間がかかって困る。薬のせいで逆に下痢になってしまう。市販薬の薬代がかかって困る。一方、下痢になりやすいせいで食事がたくさんできない。太れない。バスや電車に乗るのが不安。トイレの場所を確認しないと安心できない、などなど。人は食事をして生きていますから、排せつがうまくいかないと摂取もうまくいきません。便秘・下痢のせいで食欲不振となり、体調不良の原因の1つとなります。

三千年ともいわれる中医学の歴史の中で、便秘・下痢を患った人は当然大勢おり、実にさまざまな漢方薬があります。コロコロとウサギのふんのような便しか出ない人には麻子仁丸、子どもの便秘・下痢には小建中湯、大人の便秘のファーストチョイスには大黃甘草湯、体力の落ちた老人には潤腸湯、体力・体格のいい女性の頑固な便秘には桃核承気湯、おなか張ってかつ便秘をする人には調胃承気湯や大建中湯など。一方、下痢に関しては、過敏性腸症候群を疑う人には桂枝加芍薬湯、朝食後に下痢をしやすい人には啓脾湯、体力の落ちている人には補中益気湯、体が芯から冷えている人には真武湯など、まだまだ書ききれないくらいです。便秘・下痢と一言では片付けず、年齢・性別・体力などを掘り下げて、病態を明らかにしてから漢方薬は処方されます。なお、医師の処方箋では健康保険が利くので、費用は3割負担あるいは1割負担となります。

ラサ内科皮膚科クリニック

診療科目 皮膚科、内科
 診療時間
 月・火・木 9:30～12:30、15:00～18:30
 水 13:00～18:30
 休診日 土・日曜日、祝日、水曜日午前
 ※第2・4土曜日午前は診療します。
 住所 中央区南笹口1-1-30
 アメニティオアシス1F
 電話 247-3811
 駐車場 7台
 HP <http://www.lhasaclinic.com/>



NEW OPEN

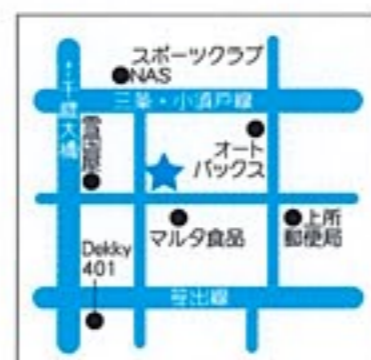
ホッとひと息 くつろぎタイムはこちらで

Ron & Plum 98

11月5日オープンの懐かしい雰囲気が漂う喫茶店。店内には「食事やコーヒーを楽しみながら、ゆっくりくつろいでほしい」というオーナーの思いが詰まっています。オススメは喫茶店メニューの定番・ナポリタン(750円)。他にも、モーニング(500円)や日替わりランチがあるのもうれしい。たっぷり注いでくれるコーヒーも一緒にどうぞ。



陽光注ぐ店内は明るく、温かな雰囲気に満ちています。コーヒーを片手にのんびり過ごして



中央区上所上1-16-8
 上所ビル1F
 ①285-2222
 ②7:30～18:00
 ③不定休(新年は1/3から営業)
 ④3台

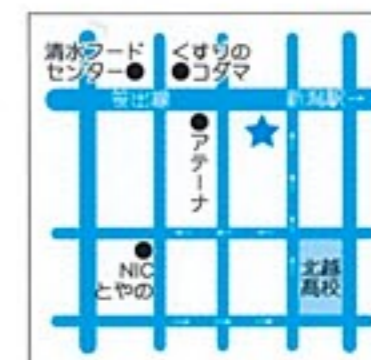
煮干しの濃厚スープに もちもち自家製麺がぴったり

手仕事らあめん 八

10月18日、笹出線沿いにオープンした手仕事らあめん 八。その特長は、煮干しをたっぷり使って取ったぜいたくなスープと日々研さんを重ね、進化し続けている自家製麺です。イチオシの煮干し中華(680円)は、煮干しのだしが効いた澄んだスープに、もちりとした歯応えの細麺、同じ生地を使ったワンタンも入った自信の1杯です。



7時から食べられる朝あめん(630円)があるのもうれしい。朝に合うよう、あっさり仕上げています



中央区堀之内南1-1-7
 ①245-8818
 ②7:00～23:00
 ③無休
 ④13台